



Une Matinée en Pleine Conscience

« **Mindfulness Based Stress Reduction program** » :

La Pleine Conscience est une technique de gestion du stress, des émotions et de la souffrance développée par le professeur Jon Kabat-Zinn, de l'université de médecine du Massachusetts.



Nous vous proposons une matinée pour découvrir comment mieux faire face aux moments de stress quotidiens, aux émotions et à la souffrance.

Il s'agit de développer une qualité de présence non-réactive, bienveillante, stable et relaxée.

Profitez de cette demi-journée pour :

- Faire une pause dans votre emploi du temps
- Vous offrir un espace de respiration, de ressourcement et de détente
- Découvrir, vous initier ou renforcer votre pratique de la Pleine Conscience
- Apprendre à développer et à maintenir un esprit calme et léger...

Cette matinée comprendra des exercices de méditation guidées assises, debout, des exercices de yoga, de marchant, des exercices de relaxation allongé (scan corporel), des partages en groupe...

**Elle aura lieu le dimanche 18 juin de 9h30 à 12h30
et le dimanche 23 juillet de 9h30 à 12h30**

Le coût de la matinée est de 50€.

Le mercredi 5 juillet de 20h à 21h30, soirée d'initiation et d'introduction à la pleine conscience et au programme MBSR (entrée 10€)

Proposé par Nicolas Lavroff, Kinésithérapeute, Sophrologue, Coach et Instructeur de méditation de Pleine Conscience.

Inscrivez-vous au 01 30 61 43 69, à l'Espace St-Pierre
Espace St-Pierre, 8 rue Saint Pierre 78100 Saint Germain en Laye





ESPACE ST-PIERRE
les clés du mieux-être

Atelier

« La Pleine conscience, c'est être pleinement éveillé dans nos vies, c'est percevoir le vif éclat de chaque moment, c'est se sentir plus vivant. C'est aussi avoir un accès direct à nos puissantes ressources internes de discernement, de transformation et de guérison » : Jon Kabat-Zinn



Nicolas Lavroff

Sophrologue et Coach diplômé de l'Université Paris 8, Instructeur de méditation de pleine Conscience diplômé (ULB) de l'Université Libre de Bruxelles (ULB).

Initialement Kinésithérapeute.